Généralités sur les méthodes contraceptifs + la pilule:

- **<u>chapitre 1(generalité):</u>**
  - **Introduction**
  - **Définition du contraception**
  - **Méthode de contrôle des naissances**
  - **Critère de choix des méthodes contraceptifs**
- **<u>Chapitre 2(les contraceptifs oraux): la pilule.</u>**
  - **Définition**
  - **Classification**
  - **Mode d'action**
  - **Avantage et inconvénient**
  - **Indication et contre indication**
  - **prise en charge des effets indésirables**
  - **Dosage**
  - **CAT en cas d'oublie**
  - **Interaction médicamenteuse**
  - **Conseling et suivi**
  - **complications**
- **<u>Chapitre 3(pilule de lendemain):</u>**
  - **Définition**
  - **Indication**
  - **Contre indication**
  - **Mode d'action**
  - **Quand faut-il prendre la PCU?**
  - **Effets secondaires**

I. *Introduction:*

Les méthodes contraceptifs en générale, c'est l'ensemble des moyens qui permettent d'avoir des rapports sexuels sans prendre le risque de se retrouver à la maternité neuf mois plus tard.
Il existe plusieurs moyens de contraception : le préservatif masculin et féminin, la pilule, le stérilet ….
Le but de la contraception est d'éviter une grossesse non désirée.
La contraception concerne les femmes et les hommes, même si c'est la femme qui évitera la grossesse.
Les différentes méthodes de contraception ne sont pas toutes fiables et aucune n'est sûre à 100%. Mais certaines sont plus efficaces que d'autres

II. *Définition de terme de la contraception :*

Le terme contraception a pour origine:
***contra**: contre*
***(con)ception**, du latin conception: concevoir: formation d'un nouvel être.*

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la contraception comme:
« L'utilisation d'agents, de dispositifs, de méthodes ou de procédures pour diminuer la probabilité de conception ou l'éviter».

C'est un ensemble de méthodes qui doivent permettre à un couple de contrôler la survenue de leurs enfants. Ce doit être:

- *facile, sans imposer trop de contraintes au couple*
- *sans danger pour la santé*
- *efficace afin que les ratés soient exceptionnels*
- *réversible dans des délais courts*

III. *Méthodes de contrôle des naissances:*

De nombreuses méthodes de contraception sont utilisées par les humains, dont la disponibilité, l'efficacité et la facilité d'utilisation varient grandement, elles peuvent se décliner en plusieurs catégories:

- ***les méthodes "barrières"***
  - *préservatif masculin*
  - *préservatif féminin*
  - *spermicides*
  - *diaphragme et cape cervicale*
- ***la contraception hormonale féminine***
  - *la pilule:*
    - *pilule combinée*
    - *pilule progestative*
  - *implant hormonal*

- *progestatifs injectables*
- *"patch" ou timbre contraceptif*
- *anneau vaginal*
- *le stérilet aux hormones*

- ***<u>les DIU (dispositif intra-utérin) ou stérilets</u>*** *(en fait, il s'agit plutôt de contragestion que de contraception)*
  - ✓ *DIU "classique" au cuivre*
  - ✓ *o DIU hormonal*
- ***<u>les méthodes chirurgicales</u>***
  - *ligature des trompes*
  - *vasectomie*
- ***<u>les méthodes naturelles:</u>***
  - *coït interrompu ou «retrait » .*
  - *méthodes observant le cycle menstruel féminin*
  - ✓ *méthode des températures.*
  - ✓ *observation de la glaire ou méthode Billings.*
  - ✓ *méthode symptothermique, qui combine plusieurs observations : température, glaire cervicale et position du col de l'utérus.*
  - ✓ *méthode Ogino*
  - *l'allaitement à la demande.*
  - *suivant les définitions, l'abstinence sexuelle elle-même peut être classée comme méthode de contraception.*
  - *Il existe de plus deux moyens de contraception dits "d'urgence", à savoir la pilule du lendemain (qui en fait, combine les actions contraceptive et contragestive) et la pose d'un DIU*

IV. <u>Les critères de choix:</u>

Plusieurs facteurs interviennent dans la réflexion sur le choix d'une méthode de contraception.
Il existe différents critères qu'il faut prendre en considération dans tout entretien contraceptif, afin que la personne puisse adhérer au choix d'une méthode
Ces critères sont interdépendants et se composent de plusieurs éléments, que nous allons détailler.

1) L'efficacité contraceptive
2) L'innocuité
3) La réversibilité
4) La facilité d'application
5) Le prix
6) L'acceptabilité d'une méthode

- ***<u>1) L'efficacité contraceptive :</u>***

Elle est définie par l'indice de Pearl qui est une formule utilisée dans les essais cliniques pour mesurer l'efficacité des méthodes de contraception.

- *Exemples :*

Une femme qui prend une pilule contraceptive, mais qui omet parfois de la prendre à la même heure ou qui oublie plusieurs comprimés de suite, aura un risque plus élevé de se retrouver enceinte

- ***2) L'innocuité:***

Une méthode de contraception ne doit pas être nuisible à la santé de la femme. Pour cette raison, la prescription des méthodes contraceptives hormonales, mais aussi des stérilets, doit se faire lors d'un contrôle gynécologique qui exclut tout facteur de risque médical et toute contre-indication liés à la méthode choisie, ceci sur la base d'une anamnèse médicale, familiale et personnelle de la femme.

- *Exemple:*

L'utilisation d'une contraception hormonale ne sera pas conseillée chez une femme qui cumule des facteurs de risque cardiovasculaires : antécédents de thrombose veineuse ou artérielle, taux élevé de graisses dans le sang, hypertension artérielle, obésité, fort tabagisme

- ***3) La réversibilité:***

Ce critère est à la base même de la définition d'une méthode de contraception. Cela signifie qu'à l'arrêt de l'utilisation d'une méthode, le retour à la fertilité doit être rapide, mais peut être variable selon la méthode utilisée

- *Exemple :*

Avec l'injection trimestrielle utilisée pendant un certain nombre de cycles, le retour à la fertilité pourra être plus lent que suite à l'arrêt de la prise de la pilule contraceptive.

- ***4) La facilité d'application :***

Une personne qui recourt à une méthode de contraception doit être à l'aise avec son utilisation.

- *Exemple :*

Une femme qui souhaiterait utiliser un anneau vaginal ou un diaphragme, doit se sentir à l'aise d'introduire les doigts dans son vagin pour la mise en place du moyen contraceptif.

- ***5) Le prix:***

Le choix contraceptif se heurte parfois à une difficulté économique pour la personne. Selon son coût, elle peut être amenée à renoncer à son utilisation

- *Exemple :*

Une femme qui vit dans une situation précaire ne pourra pas disposer d'une somme importante d'argent à investir d'un seul coup pour la pose d'un stérilet à

la progestérone qui peut coûte trop cher, même si la sécurité contraceptive s'étend sur cinq ans et qu'elle y gagne à long terme.

- ***6) L'acceptabilité d'une méthode:***

Ce critère est le plus complexe, car plusieurs facteurs entrent en jeu : biologiques, intrapsychiques, le couple, la famille et socioculturels.

- *Exemple :*

Une femme qui voit le stérilet comme l'intrusion d'un corps étranger dans son utérus, ne se sentira pas à l'aise avec cette méthode.

La pilule

i. *Définition:*

- La pilule contraceptive est un moyen contraceptif sous forme de comprimés pris par voie orale et dont l'action est d'empêcher la survenue d'une grossesse non désirée. La pilule est habituellement constituée de l'association de deux hormones : **Œstrogènes** et de la **Progestérone** ou plus rarement de la Progestérone seule.

ii. Classification:

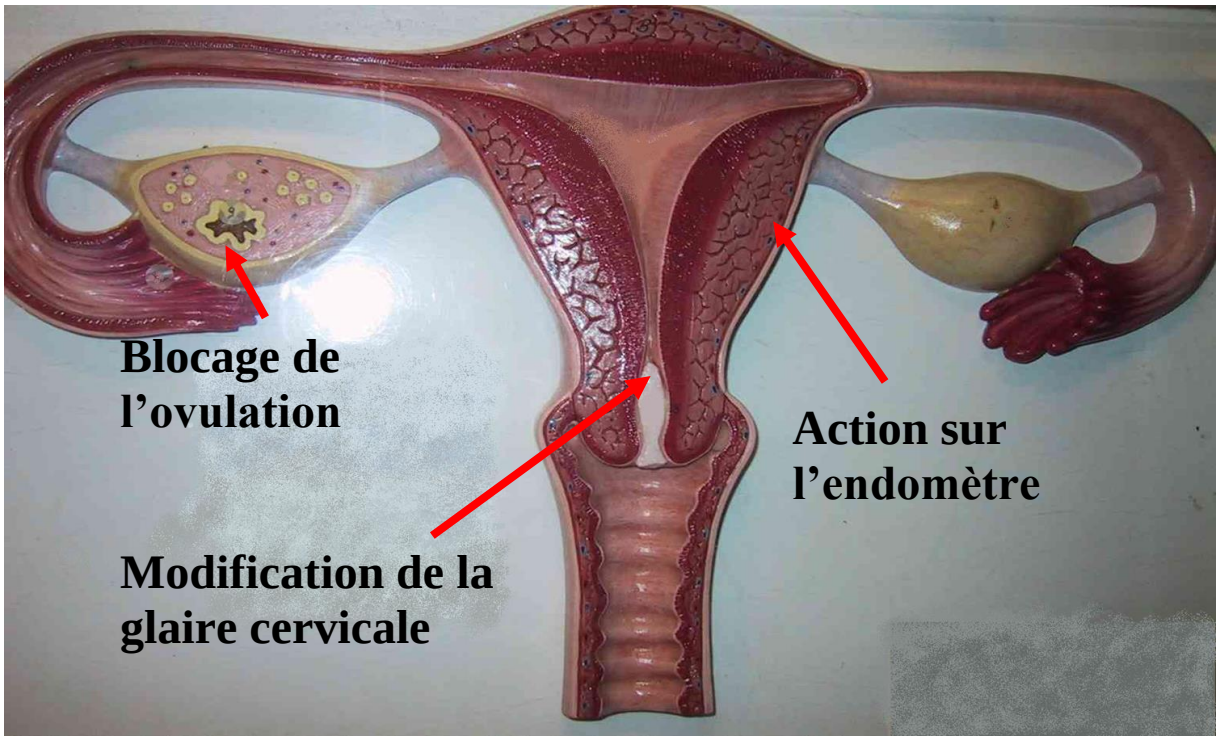
- Il existe actuellement deux grands types de pilules :
  - Les pilules oestro-progestatives, qui associent deux hormones : les Œstrogènes et la Progestérone.
  - Les pilules progestatives qui contiennent une seule hormone : la Progestérone.

Mode d'action:
La pilule agit simultanément à trois niveaux :

- **Niveau du complexe hypothalamo-hypophysaire :**
- Tout d'abord, elle bloque l'ovulation. L'ovulation est contrôlée par deux hormones produite par l'hypophyse : FSH et LH. L'hormone de stimulation des follicules (FSH) permet la maturation des ovocytes, et une forte concentration de l'hormone lutéinisante (LH) déclenche l'ovulation. Les oestrogènes et la progestérone, hormones féminines produites par les ovaires, tendent à faire diminuer la concentration de FSH et LH dans le sang par rétrocontrôle négatif. La pilule œstroprogestative apporte une quantité importante de ces hormones, donc elle diminue artificiellement la quantité de FSH et LH dans le sang : les ovocytes ne mûrissent pas et il n'y a pas d'ovulation.
- **Au niveau utérin :**
- Deuxièmement, la pilule combinée épaissit la glaire cervicale. La glaire cervicale est une sécrétion du col de l'utérus. Selon sa consistance (ou filance), elle est plus ou moins perméable aux spermatozoïdes. C'est le progestatif présent dans la pilule combinée qui assure l'épaississement de cette glaire et la rend imperméable aux spermatozoïdes.
- Troisièmement, la pilule œstroprogestative agit sur la muqueuse utérine en la rendant impropre à la nidation (c'est-à-dire à l'implantation de l'embryon). Ceci interrompt précocement la grossesse, l'embryon non implanté est en effet expulsé de l'utérus.

- Les pilules progestatives ont le même mécanisme d'action mais Elles inhibent partiellement l'ovulation (dans 60 % des cycles)

iii. ***Le mécanisme d'action de la pilule:***



Les contraceptifs oraux combinés (coc):

Les contraceptifs oraux combinés (COC) sont des pilules qui sont prises une fois par jour pour prévenir la grossesse. Ils associent deux hormones, l'oestrogène et un progestatif.
Parmi les pilules combinées trois différentes sortes :

- **pilule minidosée:**

Le terme de pilule minidosée ou minipilule correspond à la quantité d'œstradiol présente dans les pilules, une quantité moins de 35 ug signifie une pilule minidosée.
Effets secondaire semblant moins importants que la pilule séquentielle (prise de poids, ennuis digestifs et veineux, congestion des seins). A prendre avec moins de 8 heurs de décalage par rapport au jour précédent ; est moins efficace en cas d'oubli.
Les pilules combinées minidosées sont de trois types à savoir :

- **la pilule monophasique:**
- Les doses de ces composés peuvent être fixes et identique dans tous leurs comprimés (pilules monophasées)

- **La pilule biphasique:**

- Elle est mieux dosée. Au début du cycle, il y a une faible quantité d'oestrogène et de progestérone, et cette quantité augmente en cours de cycle et elle présente moins d'effets secondaires.
- La pilule triphasique:
- C'est une pilule oesto-progestative tenant compte des phases naturelles du cycle (cf . méthodes des températures) : réduction du taux de progestérone et dose d'oestrogènes basse en fin de cycle,. Les accidents vasculaires et métaboliques devraient être réduits.
- pilule normodosée:
- Le terme de pilule normodosée correspond à la quantité d'ostrogène présente dans les pilules. A partir de 35 ug, on parle de pilule normodosée.
- pilules combinées microdosées :
- elles contiennent des progestatifs à dose minime ; elles doivent être prise en continues et, sont plus particulièrement indiquées chez les femmes présentant des contre-indications importantes aux oestrogènes.

iv. Indication:

- Les femmes susceptibles de procréer, sans considération d'âge ou de parité, qui :
- Veulent utiliser cette méthode de contraception
- A des douleurs prémenstruelles violentes(dysménorrhée).
- Ne présentent pas de contre-indications
- Les femmes ayant une histoire familiale de cancer ovarien ou histoire de kystes fonctionnels bénins de l'ovaire la plupart des femmes

v. Contre indication:

- Grossesse.
- Obésité
- Allaitement, pendant les six premières semaines du post-partum (ce n'est pas une méthode qui convient aux femmes désireuses de continuer l'allaitement).
- Saignements vaginaux inexpliqués (nécessite une évaluation).
- Cancer du sein,endomètre,ovaire.
- Fibrome utérins.
- Tumeurs du foie, hépatite active ou cirrhose avancée.
- Age égal ou supérieur à 35 ans, chez les grosses fumeuses (20 cigarettes par jour ou plus).
- Risque nettement accrû de conditions cardiovasculaires : tension artérielle de 18 sur 11 ou plus, diabète accompagné de complications vasculaires, antécédents ou présence de thrombose veineuse profonde, attaque, maladie cardiaque ischémique, forts maux de tête avec symptômes neurologiques focaux
- Femme sous certains ttt (interaction avec les coc):rifampicine(tuberculose),anticonvulsivants(épilepsie),…etc.

vi. Avantage:

- Sans danger et efficaces à 99 % en cas d'utilisation systématique et correcte
- Réversibles, retour rapide de la fertilité
- Méthode facile à abandonner
- Diminuent le taux de maladie bénigne du sein
- Diminue les symptômes de l'acné
- Peut diminuer les douleurs menstruelles
- Facilement disponibles
- La prise des pilules ne gêne pas les rapports sexuels
- Effets bénéfiques non liés à la contraception : amélioration du cycle menstruel, protection contre le cancer de l'ovaire et de l'endomètre, protection contre la grossesse extra-utérine et la MIP (maladies inflammatoires pelviens)(deux états nécessitant une hospitalisation), et protection contre l'anémie et la maladie bénigne du sein

vii. Inconvénients:

- Doivent être pris tous les jours
- Sont couramment mal utilisés (la pilule est facilement oubliée)
- Peuvent provoquer l'arrêt des menstruations (dans 2 à 3 % des cas).
- Nécessitent un réapprovisionnement
- Ont des effets secondaires courants (les complications graves sont très rares)
- Ne protègent pas contre les MST/VIH

viii. Effets secondaire possible:

- *Maux de tête*
- *Nausées*
- *Saignements intermenstruels*
- *Tension mammaire*
- *Changements d'humeur*
- *une aggravation de l'hypertension artérielle, du diabète et des migraines; ces effets sont graves et peuvent nécessiter l'arrêt de la médication.*
- *Prise de poids*
- *Prurit*
- *mastodynie*
- *Vertiges*
- *Aménorrhée*
- taches brunâtres sur le visage

(chloasma)

➢ ***N.B:***

Les contraceptifs oraux combinés :

- NE causent PAS de malformations congénitales
- NE causent PAS l'infertilité

- N'ONT PAS besoin d'une interruption pour laisser le corps « se reposer »
- NE diminuent généralement PAS la libido
- NE s'accumulent PAS dans le corps de la femme

Les pilules séquentielles

les pilules séquentielles sont issues de la méthode séquentielle. Cette méthode vise à utiliser les hormones de synthèse au moment du cycle où les hormones naturelles correspondantes sont sécrétées.
Au début du cycle, la femme prend une pilule qui comprend uniquement de l'oestrogène, puis dans les 10 derniers jours, une pilule associant oestrogène et progestérone ; elle n'est pas sûre à 100% et provoque des saignements en cours de cycle.

Les pilules progestatives:

Les pilules progestatives (PP) sont des comprimés qui sont pris une fois par jour à titre de prévention de la grossesse. Les PP ne contiennent pas d'estrogène .

- ***Indication:***

- Toute femme susceptible de procréer, sans considération d'âge ou de parité, qui :
- Veut utiliser cette méthode de contraception
- Ne peut pas ou ne doit pas prendre de pilules contenant de l'estrogène
- Allaite (les PP n'ont pas d'effet sur la quantité ou la qualité du lait maternel)
- Tabagisme
- Obésité

- ***Contre indication:***

- Grossesse .
- Les pathologies hépatiques:hépatite virale,cirrhose,tumeur du foie bénigne ou maligne.
- Cancer du sein;de l’ovaire,de l’endomètre.

- ***Avantage:***

- Sans danger
- Efficaces, en particulier pour les femmes qui allaitent
- Ne gênent pas l'acte sexuel
- Faciles à abandonner
- Retour immédiat de la fertilité
- Elle ne modifie pas les lipides du sang, ni le taux de glycémie
- Effets bénéfiques non liés à la contraception
- Utilisable chez les diabétiques
- Utilisable en cas d’obésité.

- ***Inconvénients:***

- Nécessitent un calendrier d'administration très strict (la dose doit être prise à la même heure tous les jours)
- Souvent mal utilisées

- Obligent la femme à se réapprovisionner
- Effets secondaires courants
- Aménorrhée (absence de règles) : C'est fréquent après 35-40 ans. L'aménorrhée n'est pas synonyme de grossesse mais plutôt signe de blocage de l'ovulation.
- Ne protègent pas contre les MST ni le VIH

➢ *Effets secondaire possible:*

Plus courants :

- Saignements intermenstruels
- Spotting
- Cycles irréguliers

Moins courants :

- Nausées
- Maux de tête
- Tension mammaire
- Changements d'humeur
- Prise de poids
- Acné
- une chute des cheveux.
- Aménorrhée

➢ N.B:

- NE provoquent PAS de malformations congénitales
- NE rendent PAS stérile
- N'ONT PAS besoin d'une interruption pour laisser le corps « se reposer »
- NE diminuent généralement PAS la libido
- NE s'accumulent PAS dans le corps de la femme

ix. prise en charge des effets indésirables

Les utilisatrices des COC peuvent présenter un certain nombre d'effets secondaire.
Le tableau suivant donne les principaux effets secondaires et les complications:

Effets secondaires	*Bilan*	*Prise en charge*
Aménorrhée	***Prise correcte de CO***	• ***Rassurer,expliquer que:l'aménorrhée est probablement due à un défaut de développement de l'endomètre .*** • ***Si elle utilise une minipilule et qu'elle désire absolument avoir ses***

		règles,donner une pilule plus dosée en oestrogènes .
	Prise incorrecte de pilule(oubli ou arrêt (Vérifier l'absence de grossesse par l'examen clinique et/ou test de grossesse .	➢ Si grossesse: • Arrêter les contraceptifs oraux. • Rassurer quant à l'absence de risque pour elle et le fœtus. • Référer en consultation prénatale. ➢ si absence de grossesse : · counseling. • Aider à choisir une autre méthode .
Les métrorragie)saignement_saignotemen(	Premiers cycles de CO	Rassurer(les spotting sont fréquents les 3premiers mois);s'ils persistent,donner une pilule à climat oestrogénique .
	Prise irrégulière et oublis de CO	Counseling.insister sur la prise quotidienne (tous les jrs,à la même heure).si répétition,recommander une autre méthode.
	Vomissement ou diarrhée .	Terminer la plaquette en associant une méthode d'appoint.
	Prise d'autre médicaments :)antibiotiques notament rifampicine,ou anti-convulsivants .(	Pdt une longue durée:counseling pour une autre méthode. Durée limitée dans le "cycle,"associer une méthode baririère .
	Recharger les causes gynécologiques des métrorragies:GIU,GEU,cervicite,infection pelvienne,tumeur .	Traiter ou référer .
Nausée,vertige, nervosisme	Prise matinale l'estomac vide .	Conseiller la prise le soir au repas
	Vérifier qu'il n'y a pas de grossesse .	Cunseling Si grossesse:arrêter la pilule et référer en consultation prénatale.
	Pas de cause évidente .	• Rassurer et donner une pilule plus faiblement dosée en oestrogènes ou une micropilule.
céphalées	Isolées en début de la prise de CO	· Arrêter la COC • Relais par micropilule ou méthode non hormonale .
	Associés à des troubles de la vision et /ou troubles neurologiques)engourdissements;fourmillements,difficultés de la parole .(	· Arrêter la COC • Prescrire une méthode non hormonale et référer .

HTA	***S'assurer de l'HTA est inférieure ou égale 140/90 mmHG .***	· ***Arrêter la COC*** • ***Prescrire une méthode non hormonale et référer***
Douleur à la poitrine		• ***Arrêter la COC*** • ***Référence.*** • ***Prescrire une méthode non hormonale .***
Douleur dans les membres inférieurs	***Si associées à des œdèmes chaleur différence de diameter .***	· ***Arrêter la COC*** · ***Reference .*** ***Prescrire une methode non hormonale.***
mastodynie	***Isoler en début de prise de CO ou secondaire***	***Counseling:*** · ***Expliquer l'amélioration des signes pdt les 3 premiers mois d'utilisation de la COC*** • ***Ou passer à la COP,si la femme ne désire plus continuer la COC .***
	Associée à une pathologie organique	· ***Arrêter la COC.*** · ***Prescrire une autre methode.*** · ***Référer***
Acné	***Hygiene cutanée défféctueuse***	· ***Nettoyage de la peau.*** · ***Eviter les crèmes grasses sur le visage.*** • ***Prescrire l'acétate de cyprotérone (diane (****
Le chloasma		· ***Arrêter la COC.*** • ***Prescrire une autre méthode .***
Gain de poids	***Alimentation anormale***	• ***Conseils diététique .***
	Alimentation normale et gain de poids réel et continu	· ***Arrêter la COC*** • ***Donner une micropilule ou autre méthode .***
Prurit	***Rechercher maladie de peau***	• ***Reference .***
	Interroger sur l'existence de prurit ou d'ictère cholestatique pdt la grossesse	· ***Arrêter la CO.*** • ***Prescrire une méthode non hormonale .***

Les utilisatrices des COP peuvent présenter un certain nombre d'effets secondaire. Le tableau suivant nomme les plus importants et les conduites à tenir.

Effets secondaires	***Bilan***	***Prise en charge***
métrorragies	***Adoption récente de la pilule***	***Counseling:rassurer la cliente.les métrorragies sont fréquentes pdt les 3 prmièrs mois***
	Oubli de la pilule(1ou 2 jrs)ou prise à des horaires différents.	***Counseling :insister sur la régularité de la prise et de la régularité de l'horaire.***
Aménorrhée	***Examen gynécologique et/ou biologique pour rechercher une grossesse***	
Aménorrhée	***Examen gynécologique et/ou biologique pour rechercher une grossesse*** ***-si grossesse*** ***-Absence de grossesse***	• Arrêter la pilule • référer en consultation prénatale. • Rassurer • Counseling:continuer la méthode. • Aménorrhée non acceptée counseling pour changement de la méthode: -Soit COC(si aucune contre indicatin aux oestrogènes.(-Soit autre méthode non hormonale.
douleurs pelviennes importantes	***Examen gynécologique,échografique,test de grossesse*** ***-infection*** ***-GEU*** ***-Kyste de l'ovaire***	référer pour traitement spécifique

x. ***Dosage:***

- On parle de pilules oestro-progestatives normo ou mini dosées en fonction de leur dosage en œstrogènes. Une pilule est dite normo dosée lorsque ce dosage est de 50 gammas. Une pilule est dite mini dosée lorsque ce dosage est inférieur ou égal à 40 gammas. Les différents dosages disponibles sont de 50, 40, 30, 20 et de 15 gammas.
- Les pilules progestatives sont réparties en pilules macro progestatives (normo dosées en Progestérone) ou en pilules micro progestatives (faiblement dosées).

Comment prendre correctement la pilule ?

- Dans la plupart des cas, il y a 21 comprimés par plaquette de pilule.
- Certaines pilules peuvent comprendre 28 comprimés par plaquette.

Dans le cas des plaquettes comprenant 21 comprimés, il faut :

- Commencer le premier comprimé le premier jour des règles
- Prendre un comprimé par jour, de préférence toujours au même moment de la journée
- Interrompre la prise à la fin de la plaquette, donc au bout de 21 jours, pendant 7 jours (pendant lesquelles surviennent habituellement les règles)
- Reprendre le premier comprimé de la plaquette suivante le 8ème jour.

Lorsque la plaquette comprend 28 comprimés, il faut enchaîner les comprimés sans interruption.

Une pilule micro progestative doit être prise tous les jours sans interruption et au même moment de la journée (présence de 28 comprimés dans chaque plaquette).

Une pilule macro progestative est prise du 5 ème au 25 ème jour du cycle.

Quelles sont les erreurs à ne pas faire avec la pilule ?

- Eviter le tabac: Le risque de maladies cardiovasculaires est très augmenté en cas d'association de pilule œstroprogestative et du tabac, car les œstrogènes augmentent la viscosité sanguine et donc le risque de thromboses. Après 35 ans, si la femme fume , le gynécologue la proposera un contraceptif ne contenant pas d'œstrogènes (pilule progestative, DIU, implant). Plus que les œstrogènes, c'est le tabagisme qui est dangereux. Une femme qui fume, même sans contraception, est bien plus exposée à un infarctus qu'une femme qui ne fume pas et qui prend la pilule.
- N'ayez pas recours systématiquement à la contraception d'urgence en cas d'oubli cela il ne faut pas prendre la pilule du lendemain que si nécessaire!
- Ne pas oublier de prendre la pilule suivante en cas de vomissements ou de diarrhée très importante dans les 2 heures suivant la prise de la pilule. En effet en cas de gastro-entérite ou de vomissements, le comprimé peut être éliminé sans avoir eu le temps d'être absorbé par l'organisme, et rendre la prise inefficace.

- Ne pas laisser passer plus de 7 jours entre 2 plaquettes de 21 comprimés. En effet passé ce délai il y a risque d'ovulation même le 8**ème** jour!!!
- Ne pas continuer à prendre la pilule si la femme découvre qu'elle est enceinte, elle faut consulter rapidement un médecin.

CAT en cas d'oublie:

- **1 pilule** : on l'apprend dés qu'on se rappelle et on prend la pilule suivante à l'heure habituelle

- **2 pilules** : on les prend toutes les deux dés qu'on se rappelle et on prend la pilule suivante à l'heure habituelle + une autre méthode contraceptive

- **3 pilules et plus** : on consulte un professionnel de santé, on arrête la prise, on attend les règles et on commence le premier jour des règles

- **En cas d'oubli répétés**, conseiller l'adoption d'une autre méthode

xi. *Interaction médicamenteuse:*

La pilule provoque parfois des interactions avec d'autres médicaments, ce qui diminue la concentration de la pilule et par conséquent son efficacité, en l'occurrence dans ce cas l'assurance d'une absence de grossesse.

➢ Médicaments qui peuvent réduire l'efficacité des c.o sont :

- Antibiotique
- Antituberculeux
- Les inducteurs enzymatiques
- Antidiabétique
- Anticonvulsif
- Antifongique
- Pour ces meds il est conseillé de l'utilise une contraception non hormonale avec une consultation médicale.

xii. Conseling et suivi:

❑ COUNSELING SPECIFIQUE:

Cette étape intervient après que l'interrogatoire et l'examen clinique aient éliminé toute contre-indication chez une femme qui a fait un choix informé pour la contraception par pilule.

A)Ecouter et expliquer:

- Écouter d'abord la femme et recueillir ce qu'elle sait de la pilule.
- Redresser éventuellement "les connaissances" erronées.

B)Expliquer:

- le mode d'action : insister sur le fait que ce ne sont pas des agents abortifs, mais qu'ils s'opposent à la fécondation, ils ne rendent pas stérile : le retour à la fécondité se fait pratiquement comme chez les femmes qui ne prennent pas les COC.
- Les avantages et les limitations.
- Les effets secondaires et les signes d'alarme possibles.

C)Montrer comment ils se présentent:

- Plaquette de 21 comprimés contenant les hormones.

D)Expliquer le mode d'utilisation une plaquette à la main

- Quand commencer le paquet :

✓ prendre le premier comprimé le premier jour des règles et suivre le sens des flèches inscrit à l'arrière de la plaquette pour les plaquettes marquées :

✓ si la femme consulte du premier au cinquième jour du cycle, elle peut commencer la plaquette pendant cette période.

✓ prendre les comprimés régulièrement, à raison d'un comprimé par jour, de préférence le soir et à la même heure. Ceci permet de diminuer le risque d'oubli.

- Quel intervalle libre entre les plaquettes?

✓ Lorsque la plaquette est terminée, interrompre la prise de comprimés pendant sept jours, intervalle où la femme va présenter des saignements de privation "règles". Recommencer une nouvelle plaquette le huitième jour.

xiii. Surveillance et suivi :

- Une consultation médicale est nécessaire avant de débuter la pilule, pour vérifier l'absence de contre-indication (interrogatoire, examen clinique, en particulier mesure de la tension artérielle). Une nouvelle consultation 3 à 6 mois après permet de vérifier la bonne tolérance de la contraception, la normalité de la tension artérielle. Les consultations ultérieures doivent être au minimum annuelles.
- Un bilan sanguin est parfois nécessaire avant de commencer la pilule, et sera systématique 3 à 6 mois après. La surveillance sanguine ultérieure sera adaptée à chacune mais peut être très allégée en l'absence de facteurs de risques cardiovasculaires.
- Les frottis (qui détectent les stades précoces de cancer du col) se font après le début des rapports sexuels, au début une fois par an puis plus espacés **selon leurs résultats. Leur fréquence est la même quelque soit la contraception**

Complications

Elles sont très rares mais exigent une consultation rapide auprès d'un médecin. Elles surviennent surtout chez les femmes présentant des problèmes de santé ou qui fument. Ces complications sont :

- douleurs thoraciques sévères avec difficulté à respirer
- maux de tête sévères
- troubles de la vue importants (diminution ou perte subite de la vision)
- douleur importante à la cuisse ou au mollet et/ou gonflement de la jambe
- engourdissement et/ou faiblesse persistant d'un côté du corps
- Il faut alors consulter rapidement un médecin.

La pilule de lendemain :

- ***Définition:***

Se définit comme les méthodes contraceptives qu'une femme peut utiliser pour prévenir la survenue d'une grossesse après un rapport non protégé (RNP) En contraception d'urgence, deux méthodes peuvent être utilisées pour prévenir la survenue d'une grossesse après un rapport sexuel non protégé :

- La méthode mécanique : **Dispositif Intra Utérin (DIU) au cuivre** dans les 5 jours suivant le RNP.
- La méthode hormonale dite pilule du lendemain ou du surlendemain

- ***Indication:***

La contraception d'urgence est indiquée en cas de survenue d'une grossesse
après un rapport non protégé (RNP).

- grossesse non désirée chez la femme n'utilisant pas de moyens de contraception
- viol
- rattrapage d'une contraception au long cours
- rupture du préservatif masculin ou féminin
- décrochement du stérilet
- coïtus interruptus mené ou non

- ***Contre indication:***

- Il n'existe pas de contre-indication formelle.
- Toutefois, la pilule du lendemain est déconseillée en cas d'**insuffisance hépatique** . De même, les antécédents de **grossesse extra-utérine** ou de **salpingite** nécessitent de demander l'avis d'un médecin.

- ***Interactions médicamenteuses:***

- Certains médicaments peuvent diminuer l'efficacité de la pilule du lendemain : la griséofulvine phénobarbital, la primidone, ritonavir, la phénytoïne, la rifabutine, la carbamazépine et la rifampicine.

- ***Mode d'action:***

Le mode d'action est inconnu mais il est possible que le contraceptif d'urgence puisse bloquer ou tarder l'ovulation ; empêcher la fécondation ou l'implantation de l'œuf fécondé en induisant des modifications dans l'endomètre le rendant impropre à la nidation ; il agit donc avant l'implantation de l'œuf dans l'utérus.

Quand faut-il prendre la PCU?

Une seule dose de la pilule peut être prise dès que possible après le rapport sexuel mais pas plus de 72 heures après le rapport sexuel non protégé. Une seconde devrait être prise 12 heures après la première dose. La PCU peut être offerte à des clientes en cas de viol, inceste, oubli de prise de la pilule ou en cas d'échec d'une méthode de barrière.

- ***Les effets indésirables:***

A la suite de la prise de cette pilule, de petits saignements peuvent survenir avant la date prévue des **règles** . Ces saignements ne sont pas de vraies règles, mais une simple réaction de la **muqueuse** de **l'utérus** . Ces saignements sont sans danger ni conséquence.
Ce qui peut arriver, c'est que les règles surviennent avec retard. Le retard ne doit en aucun cas excéder 5 jours. En cas de **retard de règles** , supérieur à 5 jours, il faut immédiatement faire un **test de grossesse** , et consulter un médecin Aussi les nausées, les vomissements et des douleurs abdominales
Pour Les motifs de non utilisation de la contraception d'urgence se sont les suivants:

- Pensait qu'il était trop tard pour la prendre
- Ne savait pas où se la donner
- Trop chère
- Ne connaissait pas suffisamment la méthode
- Était gênée de la demander
- Pensait que cela ne servait à rien
- Pensait que la contraception d'urgence rendrait malade ou était contre-indiquée
- Pensait que la contraception d'urgence provoquait un avortement